10 pasos hacia una mejor salud

Es tu cuerpo. Aliméntalo. Hidrátalo. Muévelo.

Primera Dama de California, Maria Shriver

Guía para niños

Comienza tu día con un buen desayuno

Toma bastante agua

Come 5 o más frutas y verduras diariamente

Prepárate meriendas saludables

No comas excesivamente – se consciente del tamaño de tus porciones

Si tomas leche, escoge leche parcialmente descremada o leche descremada

Incluye como parte de tu rutina diaria una hora de actividad física. Haz algo que te mueva: camina, nada, baila o usa tu bicicleta

Reduce el tiempo que pasas usando tu computadora, viendo tu televisor, o jugando videojuegos

Cuida bien a tu cuerpo – lo tendrás toda tu vida

Ofrécete como voluntario – te mantendrá activo y sintiéndote bien

Creado por la Primera Dama Maria Shriver y Francine Kaufman MD.

El permiso se otorga para copiar y distribuir.
Vaya a www.5aday.org o www.familydocs.org
o www.aap-ca.org para un archivo imprimible.

Hecho posible por una beca de:

ONETOUCH® changes everything.
Johnson & Johnson
Splenda

American Academy of Pediatrics
California District IX

CALIFORNIA ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS